Queens
Fitness & Health

manual do proprietário

Bike Q-16

ÍNDICE

1. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA 5
2. LISTA DAS PRINCIPAIS PEÇAS 7
3. LISTA DE ACESSÓRIOS 9
4. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM 11
5. INFORMAÇÃO DE USO 22
6. SENSOR DE PULSAÇÃO NA MÃO 23
7. DESENHO DAS PEÇAS DE FABRICAÇÃO 24
8. LISTA DE PEÇAS 25
9. BC-81020 MANUAL DE INSTRUÇÕES 28
10. TECLAS PRINCIPAIS 29
11. MODO DE ENTRADA 29
12. INFORMAÇÕES DO MONITOR 31
13. FAIXAS DE OPERAÇÃO 33
14. ELEMENTOS QUE DEVE CONHECER ANTES DE SE EXERCITAR ... 33
15. INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO 35
16. GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS DO MONITOR EMS 39
17. DIRETRIZES DE CONDICIONAMENTO 41
19. INTENSIDADE DO EXERCÍCIO 41
20. EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO SUGERIDOS 43

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Este aparelho de ginástica foi projetado e construído para um nível de segurança ideal.
No entanto, quando for usar o seu equipamento de exercício, tome certas precauções. Assegure-se da leitura do manual inteiro antes de montar e usar o equipamento. Além disso, preste atenção nas seguintes precauções de segurança:

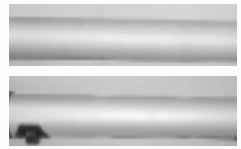
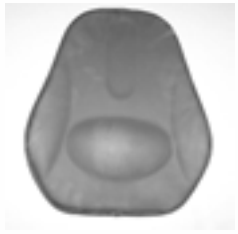
1 Mantenha crianças e animais de estimação sempre longe do equipamento.
2 Apenas uma pessoa por vez deve usar este aparelho.
3 Em caso de vertigem, naúsea, dores torácicas, ou quaisquer sintomas abdominais que ocorram durante o uso do aparelho, PARE de exercitar-se imediatamente. CONSULTE UM MÉDICO EM SEGUIDA.
4 Sempre use o aparelho em superfícies limpas e niveladas. Não faça uso dele ao ar livre ou perto da água.
5 Mantenha mãos e pés longe das partes móveis.
6 Não insira nenhum objeto em qualquer uma das aberturas.
7 Leia todas as instruções antes da montagem e uso.
8 Antes de usar este equipamento para exercitar-se, faça exercícios de alongamento para se aquecer adequadamente.
9 Use este equipamento apenas para o seu uso previsto, conforme a indicação do manual.
10 Sempre vista roupas e calçados adequados para o exercício. Não vista robes ou qualquer outro tipo de roupa que possa ficar preso no equipamento.
11 Antes de utilizar o aparelho, sempre certifique-se que todas as porcas e parafusos estão devidamente apertados.

N OTA - A capacidade máxima de peso para este produto é de 250 libras/113 kg.

ADVERTÊNCIA - Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existentes. Leia todas as instruções antes de usar o aparelho de ginástica. Não utilize este aparelho sem as proteções de segurança adequadas, já que as peças móveis podem representar um risco de lesão grave para as crianças pequenas. Pode ocorrer lesão corporal séria se este produto não for montado e usado da forma correta.

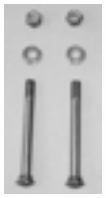
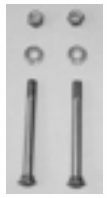
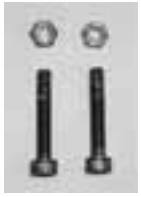
AVISO - Leia com cuidado todas as instruções antes de usar este produto. Guarde este Manual de Instruções para futuras consultas.

LISTA DAS PRINCIPAIS PEÇAS

ESTRUTURA PRINCIPAL	ESTABILIZADOR DIANTEIRO E TRASEIRO	ESTRUTURA DO ASSENTO
		
VERTICAL	QUIDÃO DO ASSENTO	GUIDÃO DIANTEIRO
COBERTURA ARREDONDADA	BARRA PARA O ASSENTO	ASSENTO
ALMOFADA TRASEIRA	COBERTURA DA BASE VERTICAL	COBERTURA DO GUIDÃO
		

PEDAIS	COMPUTADOR	GARRAFA D'ÁGUA
OBJETOS E FERRAMENTAS	OBJETOS E FERRAMENTAS	

LISTA DE ACESSÓRIOS

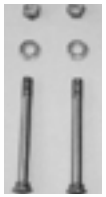
		
Estabilizador Dianteiro Porcas Nylock (61) Arruelas M8 (62) Parafusos de Pressão M8X85mm (60)	Estabilizador Traseiro Porcas Nylock M8 (61) Arruelas M8 (62) Parafusos de Pressão M8X85mm (60)	Parafuso M8X20mm (124) Arruela de pressão M8 (65)
Guidão do Assento Parafusos de Pressão M8X50mm (69) Porcas Nylock M8 (61)	Barra para o assento... Parafusos da Cabeça do Soquete M8X45mm (76) Parafusos da Cabeça do Soquete M8X20mm (124) Arruela de pressão M8 (65)	Estrutura do Assento Porcas Nylock M8 (61)
		

Guidões dianteiros... Porcas Nylock M6 (94) Parafusos da Cabeça do Soquete M6X35 mm (123)	Almofada do encosto. Parafuso M8X40mm (70)	Computador Arruelas de pressão M8 (65)... Parafusos de Cabeça do Soquete M8x25mm(75)
Assento Parafuso M8x15mm(71)	Garrafa D'água Parafuso M5x12mm (68)	Cobertura da extremidade- Parafuso M4x20mm(80)

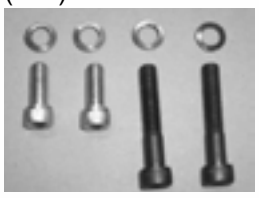
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Remova todas as peças de sua bicicleta reclinada da caixa e coloque-as no chão com cuidado. Montar a sua bicicleta reclinada é simples. Sigas estas instruções atentamente e o trabalho durará de 25~30 minutos.

1 Fixe o Estabilizador Dianteiro (com as rodas móveis) à estrutura principa e aperte usando dois Parafusos de Pressão M8 X 85mm (60), Arruelas M8 (62) e Porcas Nylock (61).

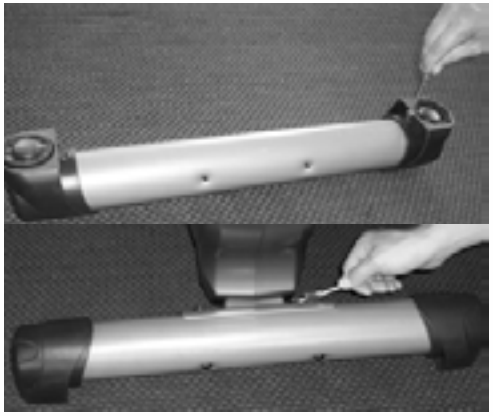


2 Fixe o trilho do assento (3) à Estrutura Principal (1), aperte com Parafusos (124) e (76) dois pacotes, Arruela de Pressão M8 (65).



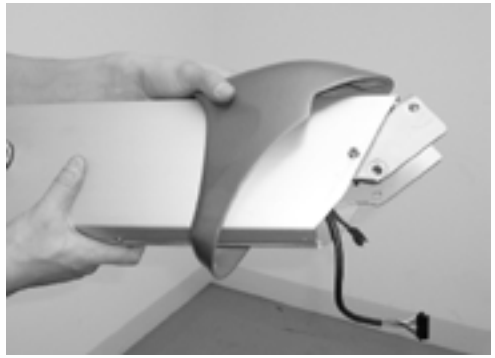
3 Deslize a Cobertura de Plásti co do trilho Dianteiro (40) com cuidado para cobrir os parafusos e arruelas.

4 Encaixe a Tampa de Ajuste das Extremidades (37) ao Estabilizador Traseiro (5) e prenda com um Parafuso M4x20mm (80).
Fixe o Estabilizador Traseiro na estrutura principal e prenda com dois parafusos para carro M8x85mm (60), Arruelas de Mola M8 (62) e porcas Nylock M8 (61).

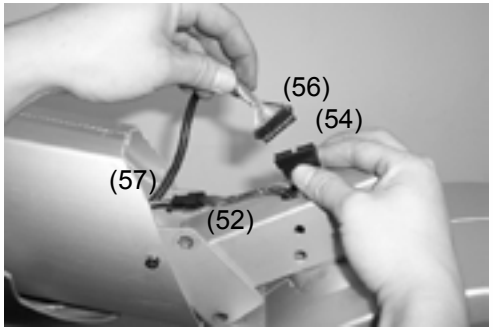


(61)
(62)
(60)

5 Deslize cuidadosamente a Cobertura da Base do Montante (41) em direção ao Montante.



6 Conecte o Cabo Sensor de Pulsação Superior (57) ao Cabo Sensor de Pulsação Intermediário (52), conforme mostrado.
Conecte o Cabo Sensor de Pulsação Intermediário (54) ao Cabo Sensor de Pulsação Superior (56), conforme mostrado.

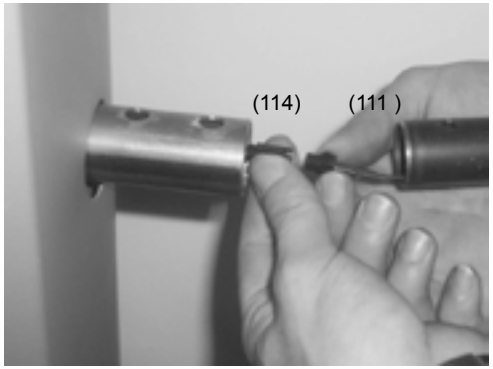


7 Encaixe o montante (2) na Estrutura Principal (1), prenda com quatro parafusos M8 x 20mm (124) e uma Arruela de Pressão M8 (65).

(65)

(124)

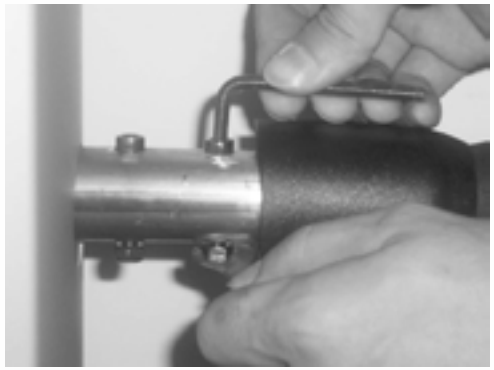
8 Conecte o Cabo Sensor de Pulsação Inferior (111) ao Cabo Sensor de Pulsação Superior (114).



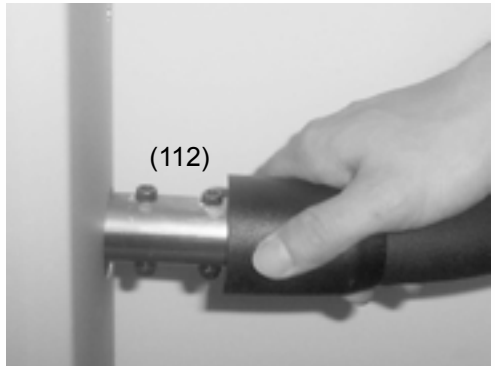
9 Encaixe o Guidão Dianteiro (L) (120) no Montante (2), prenda com dois Parafusos (123) e Porcas Nylock (94).

(65)

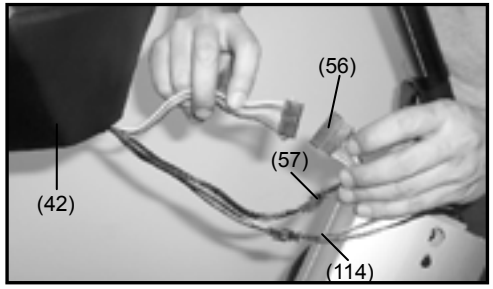
(124)



10 Posicione e deslize os Protetores do Guidão (112) para cobrir os Parafusos e as Porcas. Repita o processo ao montar o Guidão Direito (R) (119). Conecte o Cabo Sensor Superior (56) ao Computador (42),



11 Conecte o Cabo Sensor de Pulsação Superior (57) ao computador, conecte o Cabo Sensor de Pulsação Superior (114) ao computador.



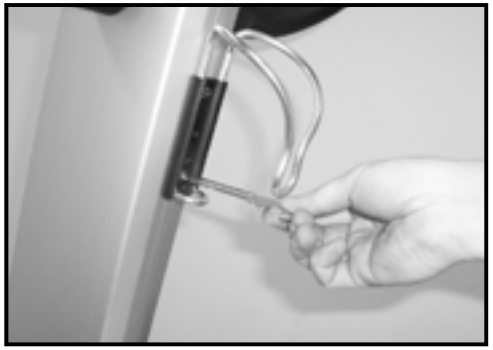
12 Encaixe o Computador (42) no Montante (2), prenda com os dois Parafusos M 8 x 25 mm (75) e as duas Arruelas de Trava (65).

(65)

(75)

13 Afixe o Suporte (12) no Montante (2), prenda com dois Parafusos (68).

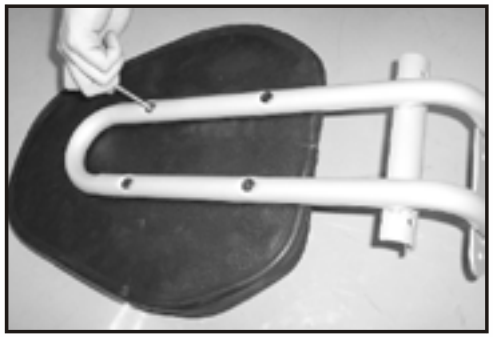
(65)



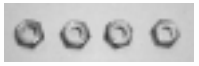
14 Encaixe a Garrafa de Água (55) no Suporte (12).

15 Afixe o Encosto Acolchoado (33) na Estrutura do Assento (9) com dois parafusos (70).

(70)



16 Afixe a estrutura do Assento (9) no Carro do Assento (8) com dois Parafusos (61).


(61)

17 Afixe o Assento (34) na Estrutura do Assento (9), prenda com quatro Parafusos (71).

(71)

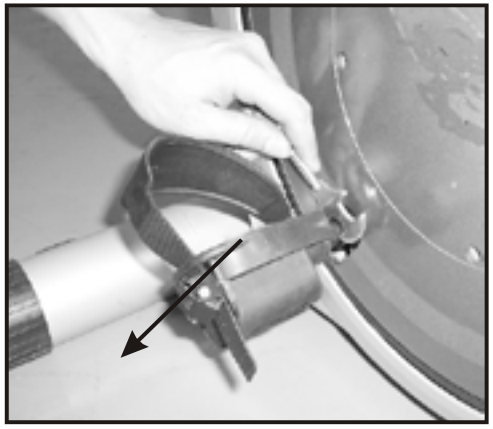
18 Afixe o Guidão do Assento (7) na Estrutura do Assento (9), prenda com dois Parafusos (69) e Arruelas (61).

(61)

(69)

19 Conecte o Cabo Sensor de Pulsação Conector (53) à Porca (91) localizada no Carro do Assento (8)

20 Instale o pedal (R,L) (29 ,30) na manivela (R,L) (21 ,22) com uma chave de boca, girando em sentido horário para o pedal direito (marcado com “R”) da manivela do lado direito, e no sentido do contrário aos ponteiros do relógio para o pedal esquerdo (marcado com “L”) da manivela do lado esquerdo.



21 Fixe o Adaptador no encaixe da Estrutura Principal, conforme mostra a figura. Ligue o Adaptador na tomada, para ligar o Computador; você também pode ligar o Computador instalando quatro baterias.(veja as Instruções do Computador).

22 Gire a Base de Ajuste em sentido contrário aos ponteiros do relógio até que a mesma fique inteiramente apoiada no piso, para garantir a estabilidade durante o uso.

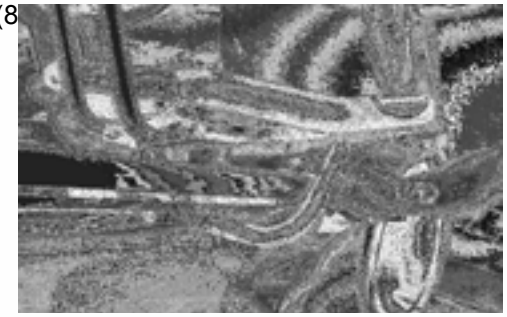
Certifique-se de que todos os parafusos e porcas estão ajustados firmemente para sua segurança e conforto

INFORMAÇÃO DE USO

AJUSTAR A POSIÇÃO DO ASSENTO

1 Girar no sentido anti-horário a Barra de Fixação do Assento (17), para afrouxar o Carrinho do Assento (8).

2 Ajustar o Carrinho do Assento (8



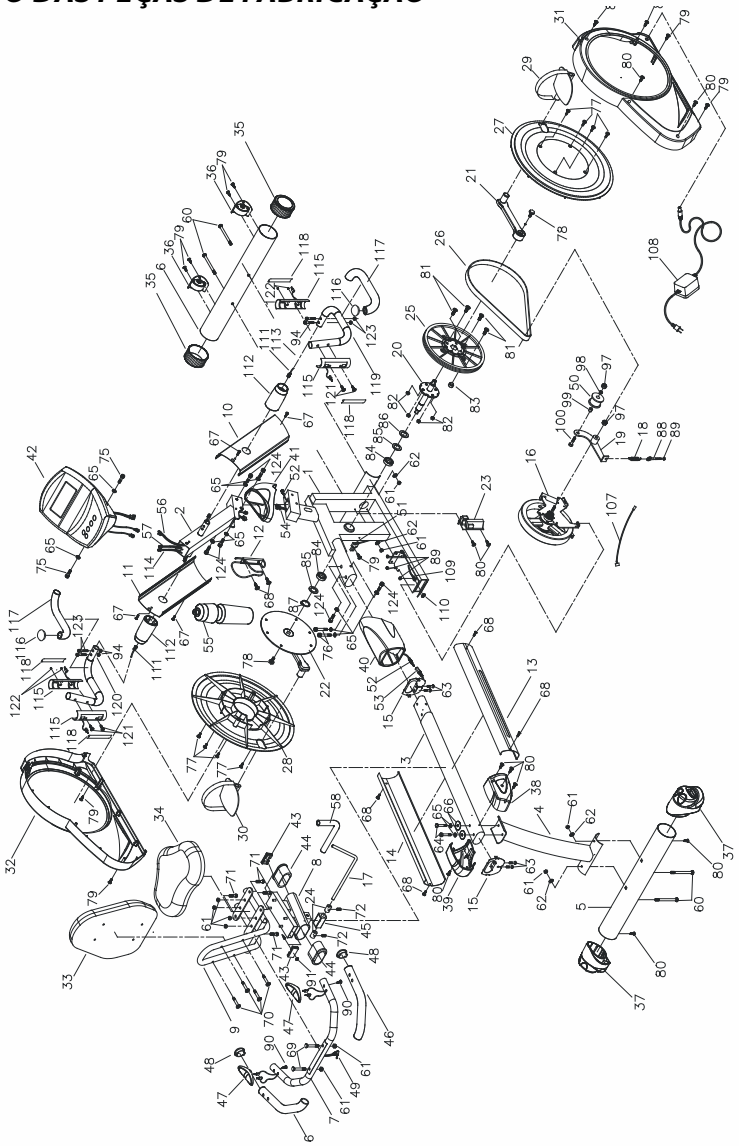
3 Girar no sentido horário e prender a Barra de Fixação do Assento (17).

OBSERVAÇÃO - Favor ter certeza de prender a Barra de Fixação do Assento (17) antes de usar.

SENSOR DE PULSAÇÃO NA MÃO

Par obter a leitura da pulsação as suas duas mãos devem segurar o sensor ao mesmo tempo.
Segure os sensores manuais normalmente (NÃO MUITO APERTADO) durante o exercício e, depois de alguns segundos, o computador mostrará a leitura da sua pulsação.
Algumas pessoas não serão capazes de obter uma leitura exata da pulsação nas mãos, p.ex., devido à pele das mãos ou variações na circulação.

DESENHO DAS PEÇAS DE FABRICAÇÃO



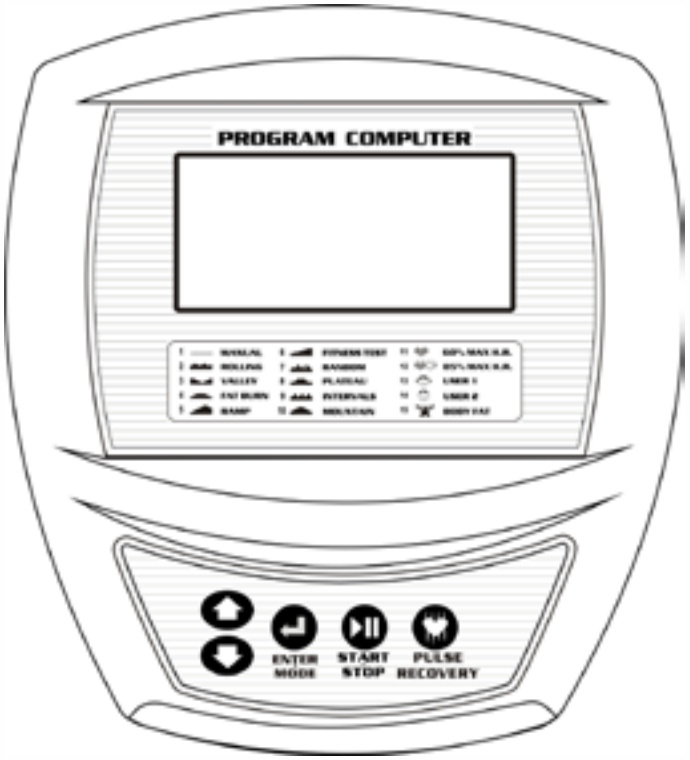
LISTA DE PEÇAS

NO.	NÚMERO DA PEÇA	QTD
1	Quadro Principal	1
2	Pilar	1
3	Trilho do Assento	1
4	Suporte Traseiro	1
5	Estabilizador Traseiro	1
6	Estabilizador Dianteiro	1
7	Guidom do Assento	1
8	Carrinho do Assento	1
9	Quadro do Assento	1
10	Pilar AL Direito	1
11	Pilar AL Esquerdo	1
12	Suporte	1
13	Capa Direita do Trilho AL	1
14	Capa Esquerda do Trilho AL	1
15	Suporte de Fixação da Capa AL	2
16	Interruptor por Corrente Induzida (EMS)	1
17	Barra de Fixação do Assento	1
18	Mola de tensão	1
19	Braço de tensão	1
20	Eixo	1
21	Manivela Direita	1
22	Manivela Esquerda	1
23	Placa de Controle	1
24	Espaçador em forma de D	2
25	Polia	1
26	Correia acanalada em V	1
27	Capa da Manivela Direita	1
28	Capa da Manivela Esquerda	1
29	Pedal Direito	1
30	Pedal Esquerdo	1
31	Capa Direita	1
32	Capa Esquerda	1
33	Almofada do Encosto PU	1
34	Assento PU	1

35	Tampa Lateral Redonda	2
36	Roda Móvel	2
37	Tampa Lateral de Ajuste	2
38	Capa Plástica Traseira do Trilho (D)	1
39	Capa Plástica Traseira do Trilho (E)	1
40	Capa Plástica Dianteira do Trilho	1
41	Capa Inferior do Pilar	1
42	Computador	1
43	Tampão Retangular (25x75mm)	2
44	Luva (50x100mm)	2
45	Bloco de Fixação	1
46	Suporte de Espuma do Guidom	2
47	Placa do Sensor de Pulsação	2
48	Tampão Redondo (31.8mm)	2
49	Fio do Sensor de Pulsação Inferior	1
50	Roda de tensão	1
51	Fio do Sensor Inferior	1
52	Fio do Sensor de Pulsação Médio	1
53	Fio de Conexão do Sensor de Pulsação	1
54	Fio do Sensor Médio	1
55	Garrafa de Água	1
56	Fio do Sensor Superior	1
57	Fio do Sensor de Pulso Superior	1
58	Suporte de Espuma	1
60	Parafuso do Carrinho (M8x85mm)	4
61	Porca Nylock (M8)	10
62	Arruela (M8)	4
63	Parafuso (M6x15mm)	4
64	Parafuso (M8x55mm)	2
65	Arruela de Pressão (M8)	12
66	Arruela (M8x26mm)	2
67	Parafuso (M5x20mm)	4
68	Parafuso (M5x12mm)	6
69	Parafuso do Carrinho (M8x50mm)	2
70	Parafuso (M8x40mm)	4
71	Parafuso (M8x15mm)	4
72	Parafuso (M8x10mm)	2
75	Parafuso (M8x25mm)	2

76	Parafuso (M8x45mm)	2
77	Parafuso (M6x10mm)	8
78	Parafuso (M8x25mm)	2
79	Parafuso (M5x18mm)	9
80	Parafuso (M4x20mm)	11
81	Parafuso (M8x16mm)	4
82	Porca Nylock (M8)	4
83	Imã	1
84	Rolamento (6004Z)	2
85	Arruela (20mm)	2
86	Arruela Ondulada (20mm)	1
87	Anel C	1
88	Parafuso de Olhal	1
89	Porca (M6)	4
90	Parafuso (M4x20mm)	2
91	Porca (M6xP0.5mm)	1
94	Porca Nylock (M6)	2
97	Porca Nylock (M10)	1
98	Espaçador (10x2mm)	1
99	Espaçador (10x10mm)	1
100	Parafuso (M10x35mm)	1
107	Fio de conexão EMS	1
108	Adaptador	1
109	Fio de Conexão de Adaptador	1
110	Porca-Bujão	1
111	Fio Inferior do Sensor de Pulsação	2
112	Capa do Guidom	2
114	Fio do Sensor de Pulso Superior	1
115	Camisa do Sensor de Pulsação	4
116	Tampão Redondo	2
117	Suporte de Espuma	2
118	Placa do Sensor de Pulsação	4
119	Guidom Dianteiro (D)	1
120	Guidom Dianteiro (E)	1
121	Parafuso (M3x35mm)	4
122	Porca (M3)	4
123	Parafuso (M6x35mm)	4
124	Parafuso (M8x20mm)	6

BC-81020 MANUAL DE INSTRUÇÕES



Teclas Principais

Informações do Monitor
Faixas de Operação
Elementos Que Deve Conhecer Antes de Se Exercitar
Instruções de Operação

TECLAS PRINCIPAIS

START/STOP

1 Use esta tecla para ativar ou desligar o console.
2 Pressionar e segurar por 2 segundos, para restabelecer todas as funções a seus valores padrão (exceto WATT e Target H.R)
3 Durante o modo em espera, pressionar esta tecla para retornar ao estágio normal.
4 Durante o modo de configuração do programa de usuário, pressione esta tecla para salvar dados.
5 Durante o programa de gordura corporal, pressionar esta tecla para medir.

MODO DE ENTRADA

1 Durante o modo stop, use esta tecla para introduzir modo de configuração para cada programa.
2 Para programa 1 ~ 10, pressione a tecla ENTER para navegar através da configuração como segue:
Programa à Tempo / Distância à WATT
3 Para programa 11 ~ 12, pressione a tecla ENTER para navegar através da configuração como segue:
Programa à Tempo / Distância à Idade
4 Para programa 13 e 14, pressione a tecla ENTER para navegar através da configuração como segue:
Programa à Tempo / Distância à Idade à WATT
5 Para programa 15, pressione a tecla ENTER para navegar através da configuração como segue:
Programa à SEXO à ALTURA à PESO àIdade

Tecla UP

1 Durante o modo stop, pressione esta tecla para navegar através dos programas como segue:
Programa 1 → Programa 2 → … → Programa 14 → Programa 15 → repetir
2 Durante o modo start, pressione esta tecla para aumentar o nível WATT em 10. Pressione e segure por 2 segundos para aumentar o valor Watt rapidamente (8x por segundo).
3 No modo configuração de tempo, pressione esta tecla para aumentar o valor do tempo. O valor da distância fica predeterminado em zero.
4 No modo configuração de distância, pressione esta tecla para aumentar o valor da distância. O valor do tempo fica predeterminado em zero.
o modo de configuração WATT, pressione esta tecla para aumentar o valor WATT em 10, até 300 (400) Watt máx.

Tecla DOWN

1 Durante o modo stop, pressione esta tecla para navegar através dos programas como segue:
Programa 1 à Programa 15 à … à Programa 3 à Programa 2 à repetir
2 Durante o modo start, pressione esta tecla para diminuir o nível WATT em 10. Pressione e segure por 2 segundos para diminuir o valor Watt rapidamente (8x por segundo).
3 No modo configuração de tempo, pressione esta tecla para diminuir o valor do tempo. O valor da distância fica predeterminado em zero.
4 No modo configuração de distância, pressione esta tecla para diminuir o valor da distância. O valor do tempo fica predeterminado em zero.
5 No modo de configuração WATT, pressione esta tecla para diminuir o valor WATT em 10, até 10% do valor máximo Watt.

RECUPERAÇÃO DE PULSAÇÃO

Pressionar esta tecla para introduzir modo de detecção de recuperação de pulso.
RESET - No modo stop, pressione e segure esta tecla por 2 segundos para restabelecer todos os valores mostrados.

INFORMAÇÕES DO MONITOR

1 START: Indica que o programa selecionado foi iniciado.
2 STOP: Indica que o programa selecionado foi interrompido. E que os usuários estão livres para alterar os programas e valores das funções aplicadas.
3 PROGRAM: Indica os programas selecionados de PROGRAM 1 a PROGRAM 15

4 GENDER: Indica o sexo (Masculino o Feminino) selecionado.

5 Mostrador TIME/HEIGHT: Indica apenas 1 valor de TEMPO, PESO, mostrado dependendo dos programas.

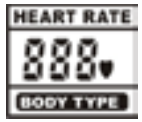
6 Mostrador RPM/SPEED/WEIGHT: Indica apenas 1 valor de RPM, VELOCIDADE ou PESO mostrado dependendo dos programas.

6 Mostrador DISTANCE/FAT%: Indica apenas 1 valor de DISTÂNCIA ou % DE GORDURA mostrado dependendo dos programas.

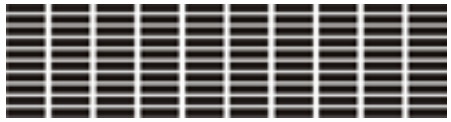
7 Mostrador KJOULE /CAL /BMR: Indica apenas 1 valor de KJOULE ou CAL, ou BMR mostrado dependendo dos programas.

8 Mostrador WATT/TARGET H.R./BMI/AGE: Indica apenas 1 valor de WATT, FREQÜÊNCIA CARDÍACA ALVO, BMI, ou IDADE mostrado dependendo dos programas.

9 Mostrador HEART RATE/BODY TYPE: Indica apenas 1 valor de FREQUENCIA CARDÍACA ou TIPO CORPORAL mostrado dependendo dos programas.



10 Perfis de CARGA: Existem 10 colunas de barras de carga, e 10 barras em cada coluna. Cada coluna representa exercício de 3 minutos (sem alteração do valor de TEMPO), e cada barra representa níveis de carga de 2 watt.



FAIXAS DE OPERAÇÃO

Valores	*Faixa (Contagem progressiva)*	*Contagem regressiva*	*Prefixar*	*Incremento (Decremento)*
PROGRAMA	1 ~ 15	15 ~ 1	1	1
WATT	30 ~ 300	300 ~ 30	N/A	10
SEXO	Masculino, Feminino	N/A	Masculino	N/A
TEMPO	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
ALTURA (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
PESO (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTÂNCIA	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
IDADE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

ELEMENTOS QUE DEVE CONHECER ANTES DE SE EXERCITAR

1 Os valores calculados ou medidos pelo computador são apenas para fins de exercício, não para fins médicos.

2 As Variáveis Podem Precisar Mudar Nos Programas:

Programas	*Variáveis*
P1 ~ p10	Tempo, distância
P15	Sexo, altura , peso, idade
P11 ~ p12	Tempo, distância, idade
P13 ~ p14	Tempo, distância, idade, 10 intervalos

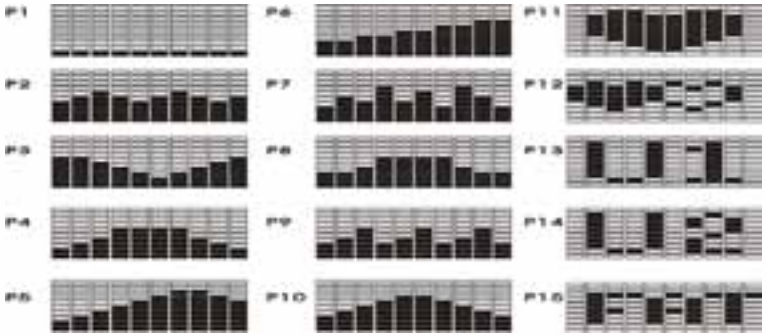
Favor notar que apenas 1 valor de TEMPO ou DISTÂNCIA pode ser ajustado. Ambos os ajustes não existem ao mesmo tempo. Por exemplo, o valor de DISTÂNCIA é “0.0” enquanto o valor do TEMPO é ajustado para ser qualquer número exceto “00:00”.

Seleção de Programas

Existem 15 programas que incluem 1 Programa Manual, 9 Programas Prefixados, 1 Programa de Gordura Corporal, 2 Programas de Controle da Freqüência Cardíaca, e 2 Programas de Configuração de Usuário.

Gráfico de Programa

Cada gráfico mostrado é o perfil da carga em cada intervalo (coluna). Com o valor do TEMPO aumentando, cada intervalo é de 3 minutos, de modo que todas as colunas constituem 30 minutos. Com o valor do TEMPO diminuindo, cada intervalo é o valor do TEMPO de ajuste dividido por 10. Por exemplo, se o valor do tempo é ajustado a 40 minutos, cada intervalo será de 40 minutos dividido por 10 intervalos (40/10=4). Então, cada intervalo será de 4 minutos. Os gráficos seguintes são todos os perfis no monitor.



Tipos Corporais

Existem 9 tipos corporais divididos de acordo ao % DE GORDURA calculado. Tipo 1 é de 5% a 9%. Tipo 2 é de 10% a 14%. Tipo 3 é de 15% a 19%. Tipo 4 é de 20% a 24%. Tipo 5 é de 25% a 29%. Tipo 6 é de 30% a 34%. Tipo 7 é de 35% a 39%. Tipo 8 é de 40% a 44%. Tipo 9 é de 45% a 50%.

BMR: Taxa de Metabolismo Basal
BMI: Índice de Massa Corporal

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

Exercícios Com uma Meta Específica

1 Controle de TEMPO: Ajusta um período de tempo para o exercício. (Exceto no Programa 15)
2 Controle da DISTÂNCIA: Ajusta uma certa distância para o exercício. (Exceto no Programa 15)
3 Controle de GORDURA CORPORAL: O Computador desenha vários programas para diferentes pessoas com diferentes taxas de gordura corporal.
4 Controle de WATT: Mantém diferentes corpos queimando no WATT consumido desejado. (Programa 1 a 14)
5 Controle de Freqüência Cardíaca: Mantém os usuários se exercitando sob uma condição de batimentos cardíacos segura.

Freqüência de Batimentos

O conjunto completo do detector da freqüência cardíaca inclui 2 sensores de cada lado. Cada sensor possui 2 peças de partes metálicas. A maneira correta de ser detectado é segurar delicadamente ambas as partes metálicas com cada mão. Com os bons sinais detectados pelo computador, o sinal de coração no mostrador HEART RATE/BODY TYPE deve piscar.
Opções: Cinto para o peito ou sistema sem fio para o batimento é opcional. Se for adaptado um sistema sem fio para o batimento, favor consultar o folheto do sistema sem fio para o batimento. Ele pode não se aplicar a todos os modelos, apenas se a opção estiver junto com o computador.

Programa Manual

O PROGRAMA 1 é um programa manual. Pressionar a tecla “ENTER” para selecionar TEMPO, DISTÂNCIA, e IDADE. Depois, pressionar a tecla ▲ ou ▼ para ajustar os valores. O valor padrão de carga em Watt é 6. Depois de pressionar a tecla “START/STOP” para se exercitar, favor também aplicar apropriadamente o detector de freqüência cardíaca. Usuários podem se exercitar em qualquer nível desejado (pressionando ▲ ou ▼ durante o exercício) com um período de tempo ou uma certa distância. Com a introdução da idade, o computador pode sugerir uma freqüência cardíaca alvo para o exercício. A freqüência cardíaca sugerida é 85%(220 – idade). Assim, se a freqüência cardíaca detectada é igual ou maior que a FREQÜÊNCIA CARDÍACA ALVO, o valor da freqüência cardíaca se mantém piscando. Favor notar que isto é um aviso para que os usuários reduzam ou diminuam o nível de carga em watt. Para manter a taxa de combustão estável, a saída de RPM será cortada se for menor que 15.

Programas Prefixados

PROGRAMA 2 a PROGRAMA 10 são os programas prefixados. Pressionar a tecla “ENTER” para selecionar TEMPO, DISTÂNCIA, e IDADE. Depois, pressionar a tecla ▲ ou ▼ para ajustar os valores. Usuários podem se exercitar com diferente nível de carga em diferentes intervalos conforme mostram os perfis. Depois de pressionar a tecla “START/STOP” para se exercitar, favor também aplicar apropriadamente o detector de freqüência cardíaca. Usuários podem se exercitar em qualquer nível desejado em Watt (pressionando ▲ ou ▼ durante o exercício) com um período de tempo ou uma certa distância. Com a introdução da idade, o computador pode sugerir uma freqüência cardíaca alvo para o exercício. A freqüência cardíaca sugerida é 85%(220 – idade). Assim, se a freqüência cardíaca detectada é igual ou maior que a FREQÜÊNCIA CARDÍACA ALVO, o valor da FREQÜÊNCIA CARDÍACA se mantém piscando. Favor notar que isto é um aviso para que os usuários reduzam ou diminuam o nível de carga em Watt. Para manter a taxa de combustão estável, a saída de RPM será cortada se for menor que 15.

Programa de Gordura Corporal

O Programa 15 é um programa especial destinado a calcular a taxa de gordura corporal dos usuários e desenhar um perfil de carga específico para os usuários. Com 9 tipos corporais diferentes, o computador pode gerar 9 perfis diferentes para cada. Pressionar a tecla “ENTER” para selecionar SEXO, ALTURA, PESO e IDADE. Depois, pressionar a tecla ▲ ou ▼ para ajustar os valores. Depois de pressionar a tecla “START/STOP” para calcular a gordura corporal, favor também aplicar apropriadamente o detector de freqüência cardíaca. Se o detector não puder detectar nenhum sinal, uma mensagem de erro “E2” será mostrada no display do perfil. Caso isto ocorra, pressionar a tecla “START/STOP” para calcular novamente. Depois, os valores calculados de FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE, e o perfil definido serão mostrados brevemente. Pressionar a tecla “START/STOP” para se exercitar. O perfil mostrado no display é especialmente definido para seu tipo corporal.

Programas de Controle de Freqüência Cardíaca

Programa 11 a Programa 12 são os Programas de Controle de Freqüência Cardíaca. No Programa 11 e Programa 12, pressionar a tecla “Enter” para selecionar TEMPO, DISTÂNCIA, e idade. Depois, pressionar a tecla ▲ ou ▼ para ajustar os valores. Usuários podem se exercitar em um período de tempo ou uma certa distância com Freqüência Cardíaca Máxima de 60% no Programa 11, e Freqüência Cardíaca Máxima de 85% no Programa 12. Depois de pressionar a tecla “START/STOP” para se exercitar, favor também aplicar apropriadamente o detector de freqüência cardíaca. Nestes programas, o computador ajustará os Watts de carga de acordo à freqüência cardíaca detectada. Por exemplo, os watts de carga podem aumentar na medida em que a freqüência cardíaca detectada seja inferior à FREQÜÊNCIA CARDÍACA ALVO. Também, os Watts de carga podem diminuir na medida em que a freqüência cardíaca detectada seja superior à FREQÜÊNCIA CARDÍACA ALVO.

Programas de Configuração de Usuário

Programa 13 a Programa 14 são os programas de configuração de usuário. Os Usuários têm liberdade para editar os valores na ordem do TEMPO, DISTÂNCIA, IDADE, e o nível de Watts de carga em 10 intervalos. Os valores e perfis serão armazenados na memória depois da configuração. Depois de pressionar a tecla "START/STOP" para se exercitar, favor também aplicar apropriadamente o detector de freqüência cardíaca. Usuários podem também alterar a carga em andamento em cada intervalo pressionando a tecla ▲ ou ▼, sem alterar o nível de Watts armazenado na memória. Com a introdução da idade, o computador pode sugerir uma freqüência cardíaca alvo para o exercício. A freqüência cardíaca sugerida é 85%(220 – idade). Assim, se a freqüência cardíaca detectada é igual ou maior que a FREQÜÊNCIA CARDÍACA ALVO, o valor da FREQÜÊNCIA CARDÍACA se mantém piscando. Favor notar que isto é um aviso para que os usuários reduzam ou diminuam o nível de carga em Watt. Para manter a taxa de combustão estável, a saída de RPM será cortada se for menor que 15.

Recuperação de Pulsação

É uma função para checar a condição da recuperação da pulsação, que vai de 1.0 a 6.0, onde 1.0 significa o melhor e 6.0 significa o pior e o incremento é 0.1. Para ser avaliados corretamente, os usuários devem testá-la imediatamente após o encerramento do exercício pressionando a tecla "RECOVERY" e então deixando de se exercitar. Depois de pressionar a tecla, favor também aplicar apropriadamente o detector de freqüência cardíaca. O teste durará 1 minuto e o resultado será mostrado no display.

GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS DO MONITOR EMS

Problema	*Causa*	*Elementos a Checar*	*Solução*
Não Mostra Nada	Sem energia (ou baixa tensão)	O cabo da energia está desligado ou frouxo?	Garantir que o cabo da energia esteja conectado apropriadamente
		O adaptador é o correto (AC24V/3A)?	Mudar para o adaptador correto.
	Queda	O adaptador é o correto (AC24V/3A)?	Verificar se o cabo da energia está conectado
			Mudar para o adaptador correto.
Sem Velocidade	Sensor de Velocidade e/ ou Imã	O sensor de velocidade está muito longe do imã	Ajustar distância dentro de 5mm.
		Os fios estão danificados ou em curto	Trocar fios ou sensor.
		Verificar que os fios estejam ligados apropriadamente	Restaurar todos os fios.
Mostra Parcialmente	A placa PA ou conector não estão bem conectados	Pressionar placa PA para assegurar conexão apropriada ou inspecionar placa PA	Restaurar conectores & verificar aperto de parafusos

Problema	Causa	Elementos a Checar	Solução
Não há Sinal de Pulsação	Sensor de mão tem pouca indutância	Verificar que todos os fios estejam conectados apropriadamente ou que não haja danos presentes?	Trocar / Restaurar fios.
	Pobre indutância ao usar sensor de clipe de ouvido	Verificar que todos os fios estejam conectados apropriadamente ou que não haja danos presentes?	Trocar / Restaurar fios.
	Pouca indutância ao usar pulsação da mão	Recolocar clipes de ouvido ou lóbulos várias vezes para restaurar	Checar que o display mostre sinal
		Recolocar ou umedecer as mãos	Checar que o display mostre sinal
Não Há Resistência	O sinal de velocidade não funciona corretamente	Checar o sensor de velocidade	Verificar que o cabo esteja colocado adequadamente no controlador, e ajustar a distância do sensor se requerido.
	O Controlador não funciona adequadamente	Checar conector no controlador	Religar tomadas ou trocar controlador
Resistência Fraca	O Eletro-Magnético está colocado incorretamente	Checar a distância entre o Eletro-Magnético & Volante	Deve ser menor que 0.8mm
	Adaptador ruim	Checar especificação do adaptador	adaptador deve ser de 24V/3ª AC
	Controlador de ajuste	Ajustar o VR1 no controlador	Ajustar VR1 no sentido horário para mais resistência

DIRETRIZES DE CONDICIONAMENTO

Como começar seu programa de exercícios depende de sua condição física. Si você tiver estado inativo por vários anos, ou estiver severamente acima do peso, você deve começar lentamente e aumentar seu ritmo no 2 in 1 Elliptical / Stepper gradualmente: alguns minutos por exercício.

Inicialmente, você pode ser capaz de exercitar apenas alguns minutos em sua zona alvo, entretanto, sua capacidade aeróbica melhorará durante as próximas seis a oito semanas. Não desencoraje se demorar mais. É importante trabalhar no seu próprio ritmo. No final das contas, você vai ser capaz de se exercitar continuamente por 30 minutos. Quanto melhor for sua capacidade aeróbica, mais fortemente você vai ter de trabalhar para permanecer na sua zona alvo. Favor lembrar estes princípios:

1 Faça que seu médico revise seus programas de treinamento e dieta para lhe aconselhar a rotina de exercícios que você deve adotar.
2 Comece seu programa de treinamento devagar com metas realistas que tenham sido estabelecidas por você e seu médico.
3 Monitore sua pulsação com freqüência. Estabeleça sua freqüência cardíaca alvo baseado na sua idade e condição.
4 Coloque seu 2 in 1 Elliptical / Stepper em uma superfície plana e nivelada no mínimo a 90 centímetros das paredes e móveis.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Para maximizar os benefícios dos exercícios, é importante se exercitar com a intensidade adequada. O nível adequado de intensidade pode ser achado usando sua freqüência cardíaca como guia. Para um exercício aeróbico efetivo, sua freqüência cardíaca deve ser mantida em um nível entre 70% e 85% de sua freqüência cardíaca máxima quando se exercita. Isto é conhecido como sua zona alvo. Você pode procurar sua zona alvo na tabela abaixo. Zonas alvos são listadas para pessoas sem condição e com condição de acordo à idade.
Durante os primeiros meses de seu programa de exercícios, mantenha sua freqüência cardíaca próxima do limite inferior de sua zona alvo quando se exercitar.

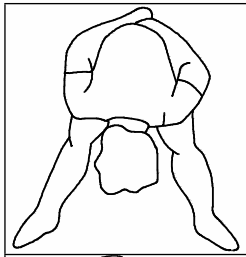
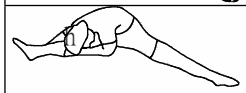
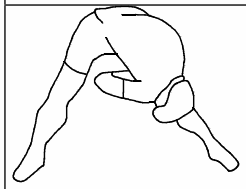
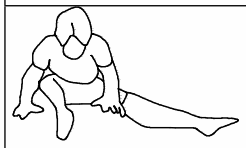
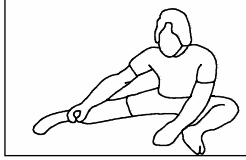
Depois de alguns meses, sua freqüência cardíaca pode ser aumentada gradualmente até que esteja próxima da metade de sua zona alvo quando se exercitar.

Para medir manualmente sua freqüência cardíaca, pare o exercício, mas mantenha o movimento das pernas ou dê voltas e coloque dois dedos no seu pulso. Faça uma contagem dos batimentos cardíacos durante seis segundos e multiplique os resultados por 10 para achar sua freqüência cardíaca. Por exemplo, se sua contagem dos batimentos cardíacos durante seis segundos foi 14, sua freqüência cardíaca é de 140 batimentos por minuto. Uma contagem de seis segundos é usada devido a que sua freqüência cardíaca diminuirá rapidamente ao parar de se exercitar.. Ajuste a intensidade de seu exercício até que sua freqüência cardíaca esteja num nível apropriado.

Aquecimento e esfriamento

Aquecimento O objetivo do aquecimento é preparar seu corpo para o exercício e, desta maneira, minimizar lesões. Aqueça-se de dois a cinco minutos antes de treinamento de resistência ou exercício aeróbico. Realize atividades que aumentem sua freqüência cardíaca e aqueçam os músculos em funcionamento. Atividades podem incluir caminhar vigorosamente, jogging, polichinelos, pular na corda e correr no local.
Alongamento É muito importante alongar-se enquanto seus músculos estão aquecidos depois de um aquecimento adequado e de novo depois de sua sessão de treinamento de resistência ou aeróbica. Os músculos se alongam mais facilmente nestes momentos devido à sua elevada temperatura, o que reduz grandemente o risco de lesão. Alongamentos devem ser mantidos pos 15 a 30 segundos. Não pular.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO SUGERIDOS

	Alongamento do Corpo Inferior Separe os pés na largura dos ombros e incline-se para frente. Mantenha esta posição por 30 segundos usando o corpo como peso natural para alongar as costas gás pernas. Não pular! Quando a tração das costas das pernas diminuir, tentar uma posição mais baixa gradualmente.
 	Alongamento no Chão Sentado no chão, abra as pernas tão amplamente quanto possível. Alongue o corpo superior na direção do joelho da perna direita usando seus braços para puxar seu peito para suas coxas. Mantenha este alongamento por 10 a 30 segundos. NÃO PULAR! Faça este alongamento 10 vezes. Repetir o alongamento com a perna esquerda.
	Alongamento Curvado sobre a Perna Fique em pé com os pés separados na largura dos ombros e incline-se para frente conforme ilustrado. Usando os braços, puxe suavemente o corpo superior em direção à perna direita. Abaixe a cabeça. NÃO PULAR! Mantenha a posição no mínimo 10 segundos. Repetir puxando o corpo superior em direção á perna esquerda. Faça este alongamento várias vezes lentamente.
 	Puxões com Torso Arqueado Sentado no chão, separe as pernas, uma perna reta e outra perna flexionada. Puxe o peito para baixo para tocar a coxa na perna que está flexionada e torça na cintura. Mantenha esta posição no mínimo 10 segundos. Repetir 10 vezes em cada lado.

LEMBRE-SE - Sempre de checar com seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

ESFRIAMENTO - O objetivo do esfriamento é que o corpo regresse a seu estado normal, ou próximo do normal, estado de repouso no final de cada sessão de exercícios. Um esfriamento adequado diminui sua freqüência cardíaca e permite que o sangre retorne ao coração. Seu esfriamento deve incluir os alongamentos listados acima e deve ser executado depois de cada sessão de treinamento de resistência.

QUEENS FITNESS E HEALTH
AV. CIDADE JARDIM, 886 - JARDINS
SÃO PAULO - SP CEP: 01453-0000
TEL: 11.3034.0606
sac@queens.com.br
www.queens.com.br

CENTRAL DE ASS. TECNICA PROPRIA
TEL.: 11 4617.5490
astec@queens.com.br

QUEENS FITNESS E HEALTH
www.queens.com.br
Av. Cidade Jardim, 886 - Jardins - São Paulo - SP - (11) 3034.0606
sac@queens.com.br